



por Günter D. Klein



## Éxitos para maravillarse - entrenamiento wingwave para jugadores de balonmano

Günter Klein trabaja con éxito como entrenador de balonmano con equipos desde los 17 años. Bajo la presión del tiempo, el éxito y el rendimiento, los ha llevado a rendir al máximo. Su especialidad es resolver el estrés, los miedos, los bloqueos y otros problemas que inhiben el rendimiento, y hacerlo en el menor tiempo posible gracias a técnicas especiales. De este modo, se pueden aprovechar recursos de la personalidad hasta ahora desaprovechados.

### Del equipo al individuo

Durante muchos años, "el equipo" estuvo en el primer plano de las consideraciones. La formación de equipos era y es un gran éxito. Sin embargo, mi trabajo me ha dejado cada vez más claro que un equipo sólo puede desarrollarse de forma óptima si sus miembros también reciben un apoyo óptimo en función de sus capacidades. La manida frase "hay que tratar a todos por igual" parece equivocada a la luz de hoy. Puesto que cada persona es diferente y única, cada una debe ser tratada de forma diferente si quiere recibir el mismo apoyo. Así, el individuo vuelve a ser el centro de atención.

Porque si los individuos son realmente fuertes individualmente, el equipo también tendrá todos los

requisitos para una enorme capacidad de rendimiento.

## En busca de nuevos procesos

En la búsqueda de nuevos métodos que puedan mejorar el rendimiento de las personas, algo inquietante se interpuso en el camino: hay tantas cosas que nos impiden demostrar lo que podemos hacer. De repente, las cosas sencillas ya no tienen éxito. Nos sentimos bloqueados, ansiosos e incapaces de rendir. Al estudiar estas diversas causas obstaculizadoras y su tratamiento y eliminación, me topé con un procedimiento llamado coaching wingwave cuando fui incapaz de resolver por mí misma un asunto muy estresante. Mi interés me llevó a formarme como coach de ondas alares. En esta formación tan orientada a la práctica (en contraste con la dirección de EMDR, más orientada a la medicina), se consiguieron éxitos de forma increíblemente rápida. Y a menudo en una sola sesión: éxitos milagrosos. ▶

## ¿Qué es el coaching wingwave?

Aquí sólo se explican brevemente los fundamentos teóricos. La atención se centra en la aplicación práctica. El lector interesado encontrará al final la bibliografía adecuada.

Se basa en el mecanismo de nuestro cerebro para almacenar experiencias negativas en el subconsciente y hacer sonar inmediatamente la alarma cuando se reconocen situaciones similares; sin tener que encender la conciencia de forma prolongada. Este mecanismo

l mus ha salvado a menudo a los humanos de sufrir daños, y probablemente incluso les ha permitido sobrevivir. Como recordar todos los sucesos amenazadores de una vida nos sobrecargaría y además no tendría sentido, la naturaleza utiliza un "procedimiento curativo": El Movimiento Ocular Rápido.

Nuestro cerebro utiliza este "procedimiento curativo natural" por la noche. Durante las fases de sueño, que suelen ser de cinco a seis, nuestro cerebro vuelve a soñar lo que hemos vivido durante el día, y con una intensidad que parece realidad. Todos los recuerdos desagradables que han dejado huellas en el subconsciente (como el miedo, la vergüenza, la tristeza) vuelven a experimentarse en el sueño.

En este momento, nuestro hemisferio cerebral derecho, en el que se almacenan las imágenes y los sentimientos asociados, está neuronalmente muy activo. El hemisferio izquierdo de la razón está en reposo. En ese momento, nuestros ojos se mueven repentinamente de un lado a otro.

Esta fase, denominada fase REM (Rapid Eye Movement), garantiza la activación de ambos lados del cerebro. Por un lado, se estimula el lado racional y, por otro, se calma el lado emocional: el miedo, la vergüenza o la tristeza se borran del cerebro.

En la intervención wingwave, el entrenador mueve su mano delante de los ojos del deportista para que sus ojos se muevan rápidamente hacia delante y hacia atrás como si estuviera dormido (ver imagen). En otras palabras, se crea una fase REM en el estado de vigilia. El efecto es el mismo. Los recuerdos y sentimientos desagradables y perturbadores se desvanecen.



wingwave en el dentista



Mimi Kraus fue la jugadora revelación del Mundial 2007: explosivo, goleador, seguro de sí mismo... y con éxito.

## A LA PERSONA

Günter D. Klein no sólo escribió el primer artículo (introducción de un movimiento a través de ejercicios complejos) en esta revista hace 30 años, sino también muchas otras ideas que marcaron tendencia.



y sugerencias a una comunidad de lectores cada vez mayor. Como miembro del personal docente de DHB durante muchos años, sigue activo hoy en día dentro de la formación de entrenadores A, pero ya no en los temas de técnica, táctica, acondicionamiento, sino en particular como responsable del área de "formación de entrenadores y liderazgo".

Sus puestos de entrenador (por ejemplo, Bayer Dormagen, LTV Wuppertal, TBV Lemgo), y numerosos encargos para la FIH, la EHF y el COI en su país y en el extranjero, así como la docencia en la Universidad Alemana del Deporte de Colonia, han dado como resultado una gran experiencia en casi todos los ámbitos de nuestro deporte.

Por ello, actualmente también está muy solicitado en el mundo empresarial como entrenador de atletas, entrenadores y gerentes.

# Lesiones psicológicas

Un resultado significativo de los exámenes en el tomógrafo de resonancia magnética (y procedimientos de imagen similares) es la constatación de que nuestro cerebro aparentemente no distingue si una "lesión" es de origen físico o psicológico. Tanto si sufro un golpe bajo en la boca del estómago como un golpe bajo psicológico debido a un insulto o una humillación, ambos se hacen visibles neuronalmente en el centro del dolor del cerebro. Por eso también decimos que algo nos ha golpeado muy fuerte o nos ha herido profundamente. Antes se pensaba que estas frases eran sólo una imagen, pero hoy sabemos que hay que entenderlo literalmente. A continuación describo dos casos concretos que pude tratar con éxito con el método de las ondas de ala.

**Mimi Kraus (TBV Lemgo):**

## Descanso perturbado - sin regeneración



La semana anterior al primer partido de nuestra selección en el Mundial de 2007, Mimi Kraus se quejó de una molestia que le afectaba sobremedida. El fastidioso pero a menudo lamentado tema: Mimi tenía un contrato con un proveedor distinto al de la selección nacional, del fútbol suficientemente discutido como "disputa de zapatos". Por desgracia, los responsables de las empresas pensaban que Mimi per

Tengo que presionarles mucho con mensajes de texto o llamadas a mi contestador automático. En palabras de Mimi: "Los mensajes me molestan tanto que ya no quiero ni entrar en mi habitación. Me pongo taaaan enferma cuando recibo estos bombardeos de mensajes". Con este estado de ánimo, era imposible descansar o hablar con los amigos o la familia después del trabajo.

Mi intervención en wingwave utilizó la mirada malvada de Mimi ante su display para hacer que toda la ira y la rabia cobraran vida. Y estos sentimientos realmente cobraron vida. Pero al cabo de poco tiempo y de unas cuantas series de movimientos oculares, se calmó y la vehemencia de los sentimientos dio paso -de forma totalmente sorprendente incluso para Mimi- a una calma y a la afirmación "se pueden ir todos a tomar por culo". Cuando por la noche le pregunté a Mimi en la sala del equipo si quería probar cómo iban las cosas ahora, me preguntó asombrada: "¿Qué debo probar?" Su problema, que le había molestado y preocupado durante días, había desaparecido, y nada le impedía concentrarse en el Mundial. Inmediatamente después de ganar la final, como campeón del mundo y recién coronado mejor defensa central de la Copa del Mundo, me permitieron llevarme el Experimentó de primera mano la "competencia espontánea". Radiante de alegría, corrió hacia mí y llamó a los atónitos

representantes de la prensa, explicando: "¡Ha resuelto mi bloqueo!". - Maravilloso.

Pero el problema puede estar en nosotros mismos. Con el jugador zurdo Dorian Hüser, el equipo juvenil B del TSV Dormagen cuenta con un gran talento. Por eso, Dorian formula con confianza su gran objetivo: convertirse en jugador profesional de balonmano. En el pasado, sin embargo, quedó claro que Dorian sólo era capaz de mostrar su clase en partidos "relativamente insignificantes". Pero cuando

un partido muy importante, se quejaba de insomnio y, antes del partido, de "un revoloteo en el estómago" hasta el punto de tener grandes náuseas durante el calentamiento. Algunas veces eran tan intensas que tuvo que vomitar. En el pasado, el miedo a cometer errores con demasiada frecuencia le llevaba a jugar totalmente tenso porque quería hacerlo todo bien a toda costa. Nuestro subconsciente reacciona ante este miedo con la actitud (en realidad sensata) de evitar a toda costa esta situación aterradora. Por desgracia, nuestro subconsciente no sabe nada de deportes de competición, pero la evolución le ha encomendado la tarea de protegernos de las consecuencias negativas. Por lo tanto, envía a Dorian miedo y náuseas, simplemente para ayudarlo a evitar esta situación. Este mecanismo se puede tratar con wingwave, se puede borrar la sensación de miedo con todas sus consecuencias. Al cabo de una hora, Dorian también dio positivo y acudió a la sesión de entrenamiento animado y lleno de esperanza. Según sus entrenadores, a partir de ese momento se transformó. Él mismo me escribió un correo electrónico.

He aquí algunos extractos: "entrenaba como desatado (!)", "se sentía libre del miedo al fracaso", "se aseguraba la victoria con una forma estable y segura", "era tan bueno como invencible", "ahora estoy convencido de que he dado el salto".

Importante: Incluso ahora, cinco meses después del tratamiento, Dorian sigue estable. Ya no tiene pensamientos de miedo o náuseas, en su lugar se concentra plenamente en el juego.

5+6/09 ▶



▶ mimiento



*"El fenómeno del rendimiento humano en condiciones extremas es fascinante. La presión del tiempo, la presión del rendimiento, la presión social: todo puede experimentarse de primera mano en las competiciones deportivas. Sin embargo, los mejores resultados de un equipo sólo pueden lograrse optimizando todas las actuaciones individuales."*



## La prueba kinesiológica del anillo en O

En el coaching wingwave, se utiliza la llamada prueba del anillo en O o prueba del anillo de Omura, ya que un estudio científico ha confirmado que esta prueba es especialmente fiable. En esta prueba, el cliente mantiene el pulgar y el índice firmemente juntos en forma de anillo mientras el coach intenta abrir este anillo. Si el cliente piensa en algo estresante, no puede mantener el anillo en forma de O, los dedos se abren. Sin embargo, si el cliente piensa algo agradable, el anillo permanece fijo. De este modo, se pueden identificar recuerdos, imágenes o sentimientos estresantes y fortalecedores. Por lo tanto, el test también puede utilizarse como prueba antes y después del tratamiento para indicar un posible éxito.

## Así funciona una sesión de wingwave

### 1 Encontrar un problema

2 Prueba de la junta **tórica**: ¿La situación es realmente estresante? Prueba muscular débil = los dedos no pueden sujetar la O.

Imagina una situación y nombra el sentimiento asociado.

4 ¿En qué parte del cuerpo sientes la sensación (por ejemplo, miedo en el pecho, nudo en la garganta...)?

5 La intervención: Hacer que los ojos se muevan (juego de agitar) cuando la imagen, la sensación y el lugar estén presentes en el cuerpo; agitar varias veces hasta que el deportista muestre visiblemente relajación.

Prueba final de la O, que indica que el estrés ha terminado si la reacción es más fuerte (= los dedos

pueden mantener la O). El atleta puede recordar las escenas y literalmente "hacerles frente", los sentimientos negativos se borran.

## Lo que hay que saber

entrenar

La mejor introducción y orientación se encuentra en [www.wingwave.de](http://www.wingwave.de).

/09 ▶

### 1. Otros ámbitos de aplicación del coaching

**wingwave:** Regulación del estrés de rendimiento

Coaching de recursos

Coaching de creencias

### 2. Visita con un entrenador wingwave

## Lesiones físicas

Después de que los tratamientos para los llamados problemas de cabeza, descritos en las páginas anteriores, tuvieran un éxito tan impresionante, se me ocurrió si mecanismos similares podrían ser eficaces después de curar una lesión. Si es cierto que nuestro subconsciente quiere protegernos de situaciones desagradables en el futuro, entonces esto también debería aplicarse a las lesiones físicas. La primera prueba fue el tratamiento de Roman Pungartnik.



Roman Pungartnik después del tratamiento: un jugador lleno de fuerza y determinación.

### Roman Pungartnik, izquierda (entonces HSV Hamburgo): Rotura del ligamento cruzado

Durante los Campeonatos de Europa de 2004, Roman se había roto el ligamento cruzado de la rodilla derecha debido a la agresión de un adversario. Después de nueve meses, los médicos dieron luz verde: médicamente OK. Pero durante los entrenamientos, su entrenador y él mismo se dieron cuenta: Algo iba mal aquí. Cada vez que había una amenaza de contacto con un adversario, Roman no entraba valientemente en la situación de 1 contra 1 como solía hacer, sino que jugaba el balón rápidamente. Su antigua fortaleza de jugar hombre a hombre estaba bloqueada, a pesar de que Roman se sentía totalmente en forma. Algún instinto le hizo actuar de forma diferente a la deseada. Roman estaba a punto de poner fin a su carrera porque ningún médico podía ayudarle.

La llamada del entonces seleccionador, Christian Fitzek, me hizo venir a Hamburgo para buscar soluciones con Roman. Sospechaba que el automatismo protector subconsciente descrito anteriormente impedía a Roman ponerse en una situación peligrosa similar a la experiencia de la lesión. Su subconsciente parecía ser mucho más fuerte que la voluntad de Roman. El recuerdo del accidente era extremadamente estresante para Roman. Durante el tratamiento, volvimos a repasar todo el accidente y descubrimos que el momento en el que Roman, tumbado de espaldas y lesionado, pensaba "ahora ha pasado algo realmente malo" era el momento de estrés más intenso. Ese fue el momento en que todos los posibles escenarios de desastre pasaron por la cabeza de Roman: Puro estrés. Llegados a este punto, podemos explicar cómo funciona nuestro cerebro. Como su desarrollo se ha paralizado durante varios miles de años (no suena bien, pero desgraciadamente es así), la cabeza asocia una ruptura del ligamento cruzado con el final. Así que se trata realmente de una catástrofe. Roman también pensó en la invalidez. Sin que el cerebro lo sepa, la medicina ha hecho grandes progresos y una rotura del ligamento cruzado ya no es realmente un gran problema hoy en día. Por lo tanto, la reacción del subconsciente es comprensible. Con wingwave, se despertó entonces este momento de mayor estrés.

El trabajo duró unas dos horas. Tres días después, Roman pudo

### 5+6/09 ▶ Entrenamiento

Jugar por primera vez un partido de la Bundesliga. Para su propia sorpresa, pudo contribuir al éxito del equipo con cinco goles. Y así siguió: En los 32 partidos siguientes, volvió a ser el de antes: marcó 132 goles y se convirtió en el tercer mejor goleador de su equipo. Bravo Roman.



*"Jugadores y entrenadores están constantemente bajo la influencia de diversos 'desencadenantes de estrés': los rivales (temerosos), el pabellón, los espectadores, los árbitros, la prensa, la junta directiva, los patrocinadores, etc. Lo que realmente estresa la cabeza puede identificarse mediante pruebas musculares y, afortunadamente, también tratarse."*



### Referencia bibliográfica

¿El miedo a volar tenía que ver con la guardería? ¿La inhibición laboral con un cuento de hadas navideño? Personas

que se involucran en el coaching wingwave pueden llegar a conclusiones tan sorprendentes. Lea 50 y una historia aquí.

Éxitos para maravillarse -

[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)

19,90 EUR



**Sebastian Preiß (TBV Lemgo):**

### Rotura de fibra muscular

Mi presencia en la selección nacional antes del Mundial de 2007 también me unió a un triste Sebastian Preiß, a quien le había ocurrido algo bastante "mundano": en un partido preparatorio contra Hungría, sintió un endurecimiento en la pantorrilla que, sin embargo, se alivió al

la resonancia magnética resultó ser una rotura de fibras musculares. Eso fue hace 11 días, durante los cuales pudo recibir tratamiento y cuidados. Pero cuando fue a calentar para la siguiente sesión de entrenamiento, sintió una punzada sospechosa en la



**Preiß en plena forma: importante córner ofensivo y defensivo en el pantorrilla. Tres días antes del primer**

el miedo se extendió: ¿fallaría en su gran objetivo?

Durante el tratamiento, Sebastian debía recordar la situación de la lesión. Inmediatamente surgió el pensamiento: ¡Este es el final de la Copa del Mundo! Se le atascó el habla en la garganta, sólo sintió un nudo espeso. Este pensamiento era "indescriptible".

Afortunadamente, sus pensamientos y sentimientos se calmaron después de sólo unos pocos movimientos oculares.

La idea de volver al campo, entrenar y jugar era de nuevo concebible sin que la pantorrilla se hiciera notar. Así que el mecanismo del cerebro volvió a funcionar como en el caso de Roman Pungartnik: No vayas donde te has hecho daño, de lo

contrario corres el riesgo de volver a lesionarte. Gracias al entrenamiento con ondas de ala, este mecanismo se extinguió y el rendimiento de Sebastian dos horas después en el entrenamiento y el viernes en Berlín en el partido inaugural le dejó radiante de ilusión.

Alexander Koke (entonces TSV

Dormagen): Agarrotamiento en el brazo de lanzar:

### Pinzamiento

Me gustaría mencionar el caso del diagnóstico de Alexander Koke porque el brazo de lanzar de Alexander estuvo tan malherido durante más de cinco semanas después de una falta cometida por un compañero de equipo durante un entrenamiento que era imposible pensar en lanzar o incluso en jugar.

Lo que siguió fue una odisea hacia médicos con orientaciones diferentes, pero también con diagnósticos muy distintos.

Un médico dijo que se trataba de un síndrome de pinzamiento, pero el siguiente dijo que era más bien slaplaison. En su impotencia, Alexander fue a ver a otros médicos, pero sin obtener ninguna certeza sobre la lesión ni siquiera sobre la necesidad de una operación, que un médico consideró sensata. Como Alexander participaba en uno de mis cursos de la escuela de deportes, conocí el estado de sus esfuerzos durante semanas. Cuando no hubo mejoría, le sugerí un tratamiento con ondas alares. Alexander accedió a demostrar esta intervención incluso delante de la clase de 20 alumnos reunida.

Debía recordar la situación de falta, de la que hacía ya cinco semanas. Todavía lo tenía todo muy vívido en su mente. La situación del juego, la obstrucción de su lanzamiento y el dolor que siguió. Por supuesto, la prueba muscular era débil porque su subconsciente recordaba muy bien este suceso doloroso y lo reportaba como estrés. Después de tres series de gestos, Alexander volvió a hacer un test fuerte al recordar la escena. El efecto del estrés se había extinguido. Por la tarde ya pudo volver a entrenar como siempre y el fin de semana también se alegró de volver a la acción en la Bundesliga.

Notable fue una prueba adicional. Alexander no podía recordar quién le había agarrado el brazo, ya que la acción tuvo lugar en su espalda. Afirmé que su subconsciente podría haber notado y almacenado más que su percepción consciente. La prueba muscular lo puso de manifiesto. Alexander mencionó nombres que se pusieron en duda y, de hecho, la prueba respondió débilmente a un solo nombre. Tras comprobarlo durante el entrenamiento vespertino, resultó que el almacén de conocimientos inconsciente era correcto. Nuestro cerebro realmente hace cosas asombrosas.

entrenamiento de balonmano  
5+6/09 ▶ mamiento



■